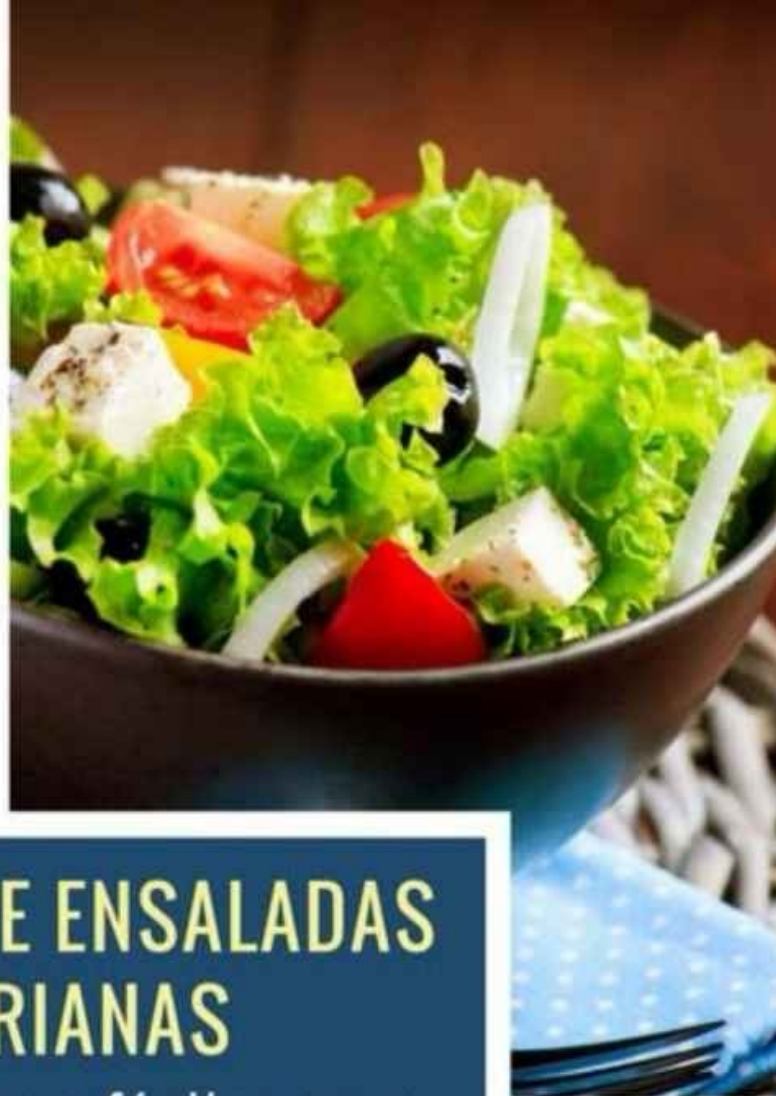




60 RECETAS DE ENSALADAS VEGETARIANAS

Ensaladas rápidas y fáciles para
disfrutar, adelgazamiento y uso
diario

MATTIS LUNDQVIST



[Ensalada de piña con plátano](#)
[Ensalada de manzana y apio](#)
[Ensalada de alcachofa](#)
[Ensalada asiática](#)
[Ensalada de Berenjenas con garbanzos](#)
[Ensalada de berenjenas](#)
[Ensalada alcalina](#)
[Ensalada de pera y fruta](#)
[Ensalada de frijoles con semillas de alcaravea](#)
[Arroz integral con ensalada de maíz](#)
[Ensalada de melón de colores](#)
[Ensalada de frijoles y pepino](#)
[Ensalada de granada simple](#)
[Ensalada de remolacha simple](#)
[Guisantes y ensalada de naranja](#)
[Ensalada de Fresa y Espinaca](#)
[Ensalada fina de garbanzos](#)
[Frijoles Frutos Ensalada de Quinoa](#)
[Magia de frutas con ensalada de quinua](#)
[Ensalada de Quinoa Sana](#)
[Ensalada de Granada y Menta con Quinoa](#)
[Ensalada de Quinoa y Granada](#)
[Ensalada de Pomelo-Avocado-Jengibre](#)
[Ensalada de pomelo y aguacate](#)
[Ensalada de judías verdes con tomate](#)
[Ensalada de pepinillos-caballos](#)
[Ensalada de pepinillo y melón](#)
[Pepino - Ensalada](#)
[Ensalada de pepino y tomate](#)
[Ensalada de melón dulce](#)
[Ensalada de uva Cardamomo](#)
[Ensalada de zanahoria y manzana](#)
[Zanahoria-Raisin-Piña-Ensalada](#)
[Ensalada de patatas de la olla a presión](#)
[Garbanzos con ensalada de limón](#)

[Lechuga con piña](#)
[Ensalada de Kumquat con pepino](#)
[Ensalada de Calabaza y Aguacate](#)
[Ensalada ligera de tomate](#)
[Ensalada de pimiento de maíz](#)
[Ensalada de maíz](#)
[Ensalada de Menta y Melón](#)
[Ensalada oriental](#)
[Ensalada de brócoli con pimienta](#)
[Ensalada de pepino con pimentón](#)
[Ensalada de Quinoa y coco](#)
[Ensalada de quinua](#)
[Ensalada de arroz con frutas](#)
[Cebollas rojas con ensalada de repollo rojo](#)
[Ensalada de remolacha y apio](#)
[Ensalada rápida de Quinoa y col rizada](#)
[Ensalada de verduras de verano](#)
[Ensalada de batatas con jengibre](#)
[Ensalada de Taco](#)
[Ensalada de tofu](#)
[Ensalada de Tomate con Girasol y Maíz](#)
[Ensalada de pepino yogur vegetariano](#)
[Ensalada de judías de ñame](#)
[Ensalada de calabacín con cebolla tierna](#)
[Ensalada de ciruela con melocotón y plátano](#)

Ensalada de piña con plátano

1-2 porciones

Ingredientes

60g de yogur de soja con vainilla y soja bajo en grasa

60g de trozos de piña escurridos

1 plátano, pelado

1 cucharada de jugo de fresa

- Mezclar yogur y piña.
- Cortar el plátano por la mitad y colocar las dos mitades en un plato.
- Vierta la mezcla de yogur de piña por las mitades. Espolvorear con jugo de fresa.
- Disfruta.

Ideal cuando se necesita energía fresca sin llenarse demasiado de energía en el estómago.

Ensalada de manzana y apio

2-4 porciones

Ingredientes

1 manzana pelada y cortada en cubitos
2 cucharadas de mayonesa vegetariana
1 apio, pelado y molido
4 cucharadas de almendras, cortadas por la mitad
zum de limón
2 zanahorias, cortadas
2 pepinos, cortados en rodajas
2 cucharadas de crema de coco (leche de coco con grasa de coco espesada)
Un puñado de perejil
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

- Mezcle los ingredientes en un recipiente para ensaladas.
- Espolvorear con mayonesa y mezclar de nuevo.
- Añada el aceite de oliva y el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta.
- Disfruta.

Me gustaría añadir semillas de girasol.

Ensalada de alcachofa

2 porciones

Ingredientes

2 corazones de alcachofa, escabechados a la mitad, encurtidos en salmuera

Un puñado de hojas de cohete

100 ml de almendra en polvo

1 cebolla picada

Brotes de judías en grano 50g

Vestirse:

3 cucharadas de mayonesa

2 cucharadas de aceite de oliva

zum de limón

- Mezcle los ingredientes en un recipiente para ensalada.
- Añada la mayonesa. Mezclar de nuevo.
- Espolvorear con aceite de oliva y zumo de limón.
- Disfruta.
- Opcional: pimienta negra y sal para más especias.

La sal marina o del Himalaya es particularmente sabrosa y la complementa.

Ensalada asiática

1-2 porciones

Ingredientes

Media cabeza de Pak Choi (col de mostaza china)

100 g de zanahorias cortadas en rodajas

2 cebollas, picadas en cubitos

Brotes de judías 80g

Un puñado de hojas de cilantro, cortadas en rodajas

60 ml de vinagre de arroz

1 cucharadita de chile chino y salsa de ajo (u otra salsa picante asiática)

- Mezclar las verduras en un bol.
- Mezcle el vinagre de arroz y la salsa de chile en un tazón.
- Como aderezo, agregar el vinagre de arroz y la mezcla de chile a las verduras mezcladas.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de Berenjenas con garbanzos

1-2 porciones

Ingredientes

2 berenjenas, cortadas por la mitad y en trozos

1 pizca de sal

2 cucharadas de aceite de oliva

1 pizca de pimienta

500 g de garbanzos, lavados y secos

1 cucharada de perejil

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

2 cucharadas de jugo de limón

2 dientes de ajo molidos

Media cucharadita de ralladura de limón

- Coloque la bandeja de horneado con papel para hornear.
- Coloque las berenjenas encima.
- Espolvorear con sal.
- Cubra y deje reposar durante 30 minutos.
- A continuación, verter el líquido y lubricar con aceite de oliva.
- Encienda la pimienta y la parrilla.
- Asar a la parrilla durante 16-20 minutos o freír si es necesario, voltear una y otra vez.
- Cortar las berenjenas terminadas en trozos pequeños tan pronto como se hayan enfriado.
- En un bol, mezcle los trozos de berenjena, garbanzos y perejil. Mezcle los ingredientes restantes en un aderezo y añada a la mezcla de garbanzos de berenjena. Dejar reposar durante 20 minutos y disfrutar.

Ensalada de berenjenas

1-2 porciones

Ingredientes

Media berenjena

Medio pimiento rojo, picado en cubitos

2 dientes de ajo

zum de limón

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

Un poco de aceite de oliva

Plato de acompañamiento seleccionable (p. ej. espinaca baby)

- Precaliente el horno a 220 grados centígrados.
- Cortar la mitad de la berenjena y hornear en una bandeja de horno con papel para hornear durante 45 minutos. Dé la vuelta cada 15 minutos.
- Dejar enfriar después.
- Retirar las semillas de la berenjena enfriada. Sifone el jugo.
- Saltear la mitad de la paprika en una sartén con aceite de oliva y ajo.
- Triturar la berenjena y mezclar con la mezcla de pimienta y ajo. Añada jugo de limón para suavizar el sabor amargo.
- Sazone con sal y pimienta.
- Sirva con una selección de guarnición.
- Opcional: Cocer los pimientos al vapor en una olla a vapor en lugar de freírlos en la sartén.

Ensalada alcalina

4 porciones

Ingredientes

400 g de batatas, hervidas, cortadas en cubitos

Brotes de judías germinadas 100g

2 pimientos rojos, picados

1 cebolla picada

Unos pocos cohetes dejan

30 g de almendras

120 ml de mayonesa vegetariana

zum de limón

2 cucharadas de aceite de oliva

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

- Mezcle los ingredientes en un recipiente para ensalada.
- Añadir la mayonesa, el aceite de oliva, el zumo de limón y las especias.
- Mezclar bien y dejar reposar en la nevera durante tres horas.
- Servir y disfrutar.

Por supuesto, el no-vegano también puede tomar mayonesa normal.

Ensalada de pera y fruta

1-2 porciones

Ingredientes

60g de piña en trozos

60 g de pera, cortada en trozos

Media manzana, cortada en trozos

Media banana, cortada en trozos

1 kiwi, cortado en trozos

Vestirse:

2 cucharadas de jugo de naranja

Media cucharada de jarabe de arce

1 pizca de vainilla

Un puñado de frutos secos

- Ponga las frutas en un tazón.
- Mezclar por separado el zumo de naranja, el jarabe de arce y la vainilla.
- Añada el aderezo a la fruta en el recipiente.
- Adornar con frutas secas.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de frijoles con semillas de alcaravea

1-2 porciones

Ingredientes

1 lata de maíz, escurrida

150 g de judías negras, lavadas y escurridas

200 g de garbanzos, lavados y escurridos

zumos de tres limones

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4 cucharadas de semillas de alcaravea

- Mezcle los ingredientes en un tazón con aceite y semillas de alcaravea.
- Dejar reposar durante cinco minutos.
- Servir y disfrutar.

Arroz integral con ensalada de maíz

1-2 porciones

Ingredientes

100g de arroz integral, cocido

100 g de granos de maíz

Medio tomate, picado en trozos grandes

Medio pimiento verde, picado

1 cebolla tierna, picada

1 cucharada de eneldo

Vestirse:

Media cucharadita de mostaza Dijon

Media cucharada de agua

Media cucharada de vinagre de vino blanco

Media cucharada de salsa de soja

1 pizca de salsa Tabasco

- Mezcle arroz, maíz, tomate, pimienta, cebolla tierna y eneldo.
- Mezcle la mostaza con 2 cucharaditas de agua. Luego se agrega el resto del agua, vinagre, soja y salsa de tabasco. Mezclar bien.
- Añada el aderezo a la ensalada y disfrute.
- Opcional: Dejar reposar dos horas para que la lechuga tenga tiempo de desarrollar más carácter.

Ensalada de melón de colores

1-2 porciones

Ingredientes

Medio mango, pelado y cortado en cubitos

Un cuarto de melón azucarado, pelado y cortado en cubitos

Un cuarto de melón, pelado y cortado en cubitos

100 g de fresas

Media cucharada de zumo de limón

Media cucharada de agave

- Mezclar las fresas y el jugo de limón con el agave en una batidora hasta que se forme una masa uniforme.
- Mezcle los ingredientes restantes en un recipiente.
- Agregue la mezcla de las masas como un aderezo sobre los melones en el bol.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de frijoles y pepino

2 porciones

Ingredientes

2 pepinos pelados y espiralados (o picados finamente)

2 zanahorias

2 tomates

1 pimiento verde picado

2 cebollas, picadas en cubitos

20 g de cilantro

80 g de marañón

50 g de garbanzos cocidos y escurridos

1 pizca de sal

1 pizca de ajo en polvo

1 pizca de chile en polvo

1 pizca de polvo de jengibre

1 pizca de semillas de alcaravea

1 pizca de cúrcuma

Un puñado de hojas de cilantro como decoración

zumو de limón

- Mezcle los ingredientes en un recipiente para ensalada.
- Añadir las especias, la sal y el aceite de oliva poco a poco.
- Finalmente espolvorear con jugo de limón y adornar con hojas de cilantro.
- Disfruta.

Ensalada de granada simple

2 porciones

Ingredientes

2 puñados de hojas de coles de Bruselas
zumo de limón
2 naranjas, peladas y cortadas por la mitad
3 cdas. de polvo para hacer efectivo
granos de granada
Un puñado de hojas de menta, picadas
2 cucharadas de aceite de oliva

- Mezcle bien los ingredientes en la ensaladera.
- Espolvorear con aceite de oliva y zumo de limón.
- Disfruta.

Tenga cuidado al manipular las granadas. Si no tienes cuidado, puedes mirar como si acabaras de salir del matadero.

Ensalada de remolacha simple

2 porciones

Ingredientes

4 remolachas, peladas y cortadas en rodajas finas
3 zanahorias, peladas y espiraladas (o cortadas finamente)
1 corazón de apio, con hojas, cortado
Un puñado de ensalada de rúcula
Medio rábano, cortado en trozos
1 hinojo
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

- Poner las remolachas, el corazón y las hojas de apio, el rábano, la ensalada de rúcula y el hinojo en la ensaladera.
- Mezclar bien y rociar con aceite de oliva de todos modos zumo de limón.
- Sazone al gusto con sal y pimienta. Disfruta.

Con un cortador en espiral se pueden cortar las zanahorias de una forma muy bonita y decorativa.

Guisantes y ensalada de naranja

4 porciones

Ingredientes

150 g de guisantes, remojados
1 hoja de laurel
Un cuarto de cebolla, picada
Jugo y cáscara de una naranja
5 cucharadas de aceite de oliva
6 aceitunas, sin semillas y cortadas en cuartos
4 cebolletas tiernas, picadas finamente
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de albahaca picada
4 cáscara de naranja, picada
agua

- Poner los guisantes, las hojas de laurel y la cebolla en una olla. Rellenar con agua y cubrir. Cocine por diez minutos, luego cocine a fuego lento durante 60 minutos a fuego lento.
- Mezclar el aceite de oliva y la cáscara de naranja.
- Refinar con aceitunas, cebolletas y especias.
- Escurrir los guisantes y añadir a la mezcla de aceitunas.
- Mezclar bien y sazonar.
- Servir y servir. Naranjas como decoración.
- Disfruta.

Ensalada de Fresa y Espinaca

4-6 porciones

Ingredientes

50 g de fresas, cortadas por la mitad

500 g de hojas de espinaca, lavadas y cortadas en rodajas finas

Media cebolla, picada en cubitos

1 cucharadita de Stevia

1 aguacate pelado, sin semillas y cortado

2 cucharadas de semillas de chía

1 cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

- Mezcle todos los ingredientes en un recipiente para ensalada.
- Espolvorear con sal y aceite de oliva.
- Disfruta.

La mayoría de las veces, usted puede estar satisfecho con fresas congeladas. Por lo general, se han congelado directamente o poco después de la cosecha, por lo que la calidad es suficientemente buena.

Ensalada fina de garbanzos

2-4 porciones

Ingredientes

200 g de garbanzos, cocidos
200 gr. de espinaca
1 aguacate, picado en cubitos
Algunas hojas de cilantro
1 cebolla picada
2 calabacines en espiral o en rodajas finas
zum de limón
2 cucharadas de aceite de coco
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta negra
2 cucharadas de curry en polvo
Un puñado de pasas de uva
2 cucharadas de semillas de chía

- Caliente el aceite en una cacerola. Añadir los trozos de calabacín, pieza por pieza, junto con el curry en polvo y la sal y saltear.
- Añada los garbanzos y cocine a fuego lento durante unos minutos revolviendo constantemente.
- Retire del fuego y deje enfriar.
- Mientras tanto, mezcle el aguacate, las pasas, la cebolla y la espinaca en un tazón.
- Añadir los calabacines y la mezcla de garbanzos. Añadir el resto de los ingredientes y espolvorear con zumo de limón.
- Servir y disfrutar.

Frijoles Frutos Ensalada de Quinoa

8 porciones

Ingredientes

190g Quinoa
500 ml de agua
50 ml de zumo de naranja
50ml de jugo de limón
12 jalapeños picados
30 g de menta
30 g de cilantro, picado
1 pimiento rojo
100 g de Frijoles Negros, cocidos y escurridos
100 g de aguacate, picado y pelado
330g mango, rebanado
2 cucharadas de vinagre balsámico
2 cucharadas de aceite de oliva
Media cucharadita de sal
Pimienta

- Poner la quinoa, agua y sal en una olla de arroz. Mezclar bien y cocinar durante 15 minutos.
- Después de 15 minutos, sacar la quinoa con un tenedor y ponerla en el recipiente de mezcla.
- Mezclar vinagre y aceite de oliva.
- Añada la mezcla de vinagre/aceite de oliva a la quinua y mezcle bien. Dejar a un lado para que se enfríe.
- Una vez que la quinoa esté fría, agregar el jugo de naranja, jugo de limón, jalapeño, paprika, menta, cilantro, pimienta roja, frijoles negros, aguacate y mango. Mézclalo bien.
- Sazone la ensalada con sal y pimienta.
- Servir y disfrutar.

Magia de frutas con ensalada de quinua

10 porciones

Ingredientes

340g Quinoa

Un montón de menta

95g de nueces de pacana, tostadas y trituradas

1 naranja pelada y cortada en rodajas

1 manzana pelada y picada

550 ml de agua

2 cucharaditas de canela

1 cucharada de jarabe de arce

- Ponga agua y quinua en una tetera de arroz.
- Cocine con el ajuste "Arroz integral".
- Una vez cocida la Quinoa, ponerla en un cuenco.
- Añada el resto de los ingredientes al recipiente. Revuelva bien.
- Listo para servir.

Ensalada de Quinoa Sana

6 porciones

Ingredientes

Lechuga:

85g Quinoa, lavada y seca

200 ml de agua

25g de queso vegetariano, rallado

75 g de tomates cereza, cortados en rodajas

60 g de arándanos rojos secos

75 g de pepinos, cortados en rodajas

75 g de guisantes

Vestirse:

1 vol. de cebolletas tiernas

1 cucharada de jugo de limón

1 ralladura de limón

1 cucharada de vinagre

2 cucharadas de aceite de oliva

1 pizca de pimienta

- Poner agua y quinoa en la olla de arroz y hervir con función de cocción a presión.
- Mientras tanto, mezcle los ingredientes del aderezo en un recipiente.
- Una vez cocida la quinoa, revolverla bien con un tenedor y ponerla en un cuenco. Dejar enfriar durante 5 minutos.
- Añada los tomates, arándanos, pepino, guisantes y queso.
- Añada el aderezo y mezcle bien.
- Sírvalo y disfrútalo inmediatamente.

Ensalada de Granada y Menta con Quinoa

8 porciones

Ingredientes

340g Quinoa lavada y seca

15g de menta, picada

Media cucharadita de mezcla de especias

150g de semillas de granada

1l agua

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de limón

35 g de piñones tostados

1 pizca de sal

- Añada la quinoa, sal y agua a la cacerola de arroz y mezcle bien.
- Cocine con el ajuste "Arroz blanco".
- Después de cocinar, mezclar la quinoa con un tenedor y ponerla en un recipiente.
- Añadir el jugo de limón y la mezcla de especias - mezclar de nuevo.
- Finalmente, agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.
- Sirviendo.

Ensalada de Quinoa y Granada

4 porciones

Ingredientes

340g Quinoa

1l agua

1 pizca de sal

170g de semillas de granada

Media cucharadita de mezcla de especias

15g de menta, picada

35 g de piñones tostados

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharada de aceite de oliva

1 pizca de pimienta

- Poner la quinoa, sal y agua en la olla de arroz. Cocinando.
- Mientras tanto (o ya antes) tueste los piñones en una sartén.
- Después de cocinar, vierta la mezcla de arroz en un recipiente y agregue las especias y el jugo de limón.
- Dejar enfriar.
- Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de Pomelo-Avocado-Jengibre

1-2 porciones

Ingredientes

2 toronjas

Un cuarto de aguacate, picado

2 cucharadas de jugo de limón

2 cucharaditas de jengibre

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

1 cucharada de menta

1 lechuga iceberg de cabeza

60 ml de agua

- Cortar la toronja en trozos y exprimir el jugo.
- Mezcle el jugo de pomelo con agua, aguacate, jengibre, pimienta y sal.
- Lavar y picar la lechuga iceberg.
- Vierta el aderezo de pomelo sobre la ensalada de helado y mezcle bien.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de pomelo y aguacate

4 porciones

Ingredientes

2 aguacates, en rodajas finas
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 pizca de sal
3 cucharadas de almendra en polvo
2 toronjas, peladas y cortadas
Un puñado de pasas de uva

- Mezcle los ingredientes en un recipiente para ensalada.
- Espolvorear con aceite de oliva y añadir sal.
- Disfruta.

Ensalada simple, pero preparada rápidamente y sabrosa.

Ensalada de judías verdes con tomate

1-2 porciones

Ingredientes

120 g de judías verdes

2 tomates

1 diente de ajo molido

1 cucharada de hojas de albahaca picadas

1 cucharada de caldo de verduras

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

Un poco de agua

- Cortar los frijoles en trozos pequeños, retirar los extremos.
- Salar el agua y poner a hervir. Cocer los frijoles en agua hirviendo durante 3-5 minutos. Añadir los tomates durante 30 segundos para quitar la piel fácilmente.
- Pelar los tomates.
- Añadir los frijoles con tomates sin piel, ajo, albahaca y caldo de verduras. Mezclar bien.
- Sazone con sal y pimienta.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de pepinillos-caballos

1-2 porciones

Ingredientes

3 tomates, picados

Medio pepino, cortado en rodajas

Un cuarto de pimiento, rebanadas finas de oblea

Un cuarto de cebolla, picada

Media cucharada de alcaparras

Vestirse:

60 ml de vinagre de vino tinto

1 cucharada de apio

1 cucharada de cebolla tierna, picada

1 diente de ajo molido

1 pizca de semillas de alcaravea

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

- Poner los tomates en un cuenco y cubrir las rebanadas de pepino, los trozos de pimientos, los aros de cebolla y las alcaparras una tras otra.
- Mezcle los ingredientes del aderezo por separado.
- Vierta el aderezo sobre la ensalada y déjela fría durante dos horas.
- Mezclar bien antes de servir.
- Disfruta.

Ensalada de pepinillo y melón

1-2 porciones

Ingredientes

1 naranja, pelada y cortada

zumos de naranja

70g Judía de ñame, pelada y espiralada

Un cuarto de pepino, pelado y cortado en rodajas finas

80g de champiñón picado, melón azucarado

1 cucharada de cebolla picada

1 cucharada de cilantro

Media cucharada de menta

1 cucharada de jugo de limón

1 pizca de sal

1 pizca de chile en polvo

- Poner en un recipiente los trozos de naranja, las habas de ñame, los trozos de pepino, los trozos de melón, la cebolla, el cilantro y la menta.
- Mezcle el jugo de naranja, el jugo de limón, la sal y el polvo de chile en un recipiente aparte.
- Añada el jugo a la mezcla de pepino-melón.
- Revuelva cuidadosamente.
- Cubra la cama y déjela reposar durante dos horas.
- Servir y disfrutar.

Pepino - Ensalada

1-2 porciones

Ingredientes

Medio pepino, picado en trozos pequeños

Un cuarto de pimiento verde, picado en trozos pequeños

1 banana, cortada en rodajas finas

1 naranja, pelada y cortada en trozos pequeños

120 g de yogur de limón y soja

- Mezcle todos los ingredientes excepto el yogur en un tazón.
- Revuelva el yogur con cuidado en la mezcla.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de pepino y tomate

1-2 porciones

Ingredientes

1 pepino, pelado y cortado en rodajas muy finas
1 tomate picado
2 cebolletas tiernas, picadas
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de jugo de limón
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

- Mezclar las porciones blancas de las cebollas con el pepino, los tomates, el vinagre balsámico y el jugo de limón.
- Dejar que el vinagre y el zumo trabajen durante 30 minutos.
- Pimienta y sal.
- Adornar con las porciones verdes de las cebollas.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de melón dulce

1-2 porciones

Ingredientes

180 g de melón en trozos

40 g de arándanos azules

1 melocotón, picado

3 fresas

Media banana

- En un recipiente, mezcle cuidadosamente los trozos de melón, arándanos y durazno. No tenga cuidado de no exprimir los arándanos. Escurra el jugo y déjelo a un lado.
- Mezcle el plátano y las fresas en una batidora. Añadir un poco de zumo de fruta descremada.
- Vierta la mezcla de melón melón con miel sobre el batido de frutas.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de uva Cardamomo

1-2 porciones

Ingredientes

2 cucharadas de jugo de uva blanca

Media cucharada de jarabe de agaven

3 Cápsulas de Cardamomo, cortadas a la mitad

Un cuarto de papaya, picada

Un cuarto de mango, cortado

Medio melocotón, picado

Medio plátano, picado

- Caliente el jugo, el jarabe y las cápsulas de cardamomo en una olla. Tan pronto como hierva, sacarlo de la estufa y dejar enfriar.
- Mezcle todas las frutas excepto la banana en un tazón.
- Vierta el jarabe enfriado sobre las frutas. Dejar reposar 30 minutos cubierto.
- Revuelva los trozos de plátano cuidadosamente y sirva.
- Disfruta.

Ensalada de zanahoria y manzana

1-2 porciones

Ingredientes

1 zanahoria, en espiral o cortada fina

1 manzana, espiralada (rosa u otra variedad dulce)

2 cucharadas de pasas de uva

1 cucharadita de jugo de limón

1 cucharadita de agave

Media cucharada de zumo de manzana

- Mezclar las zanahorias, manzanas y pasas en un bol.
- Mezclar el agave, el limón y el jugo de manzana por separado. Añada agave adicional si es necesario para mayor dulzura. Más limón por menos dulzura.
- Espolvorear la mezcla de zanahoria con agavendressing.
- Servir y disfrutar.

Zanahoria-Raisin-Piña-Ensalada

1-2 porciones

Ingredientes

40g de pasas

Media cucharada de vinagre de manzana

40g de zanahorias, picadas

50 g de coles

50 g de piña en trozos

1 cucharada de jugo de piña

1 pizca de canela

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de sal

- Mezclar las pasas y el vinagre y dejar actuar durante 15 minutos.
- Añadir las zanahorias y los trozos de piña. Mezclar bien.
- Mezcle el jugo de piña, canela y nuez moscada en un recipiente aparte. Luego se agrega la mezcla de zanahoria y piña como cobertura.
- Servir y disfrutar.
- Opcional: Párese y déjelo que se pare y dibuje. Esto le da a la lechuga tiempo para desarrollar su sabor.

Ensalada de patatas de la olla a presión

4 porciones

Ingredientes

250 ml de agua

750 g de patatas, harina, hervor y rebanadas

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre de arroz

4 cucharadas de perejil picado

1 pizca de sal

- Coloque el inserto de cocción al vapor en la olla. Llène con agua.
- Colocar las patatas en la bandeja de cocción al vapor y cocerlas a alta presión durante cinco minutos.
- Abrir con el método de agua fría.
- Mezclar las cebollas, el vinagre, la pimienta y la sal en un bol.
- Añadir las patatas al vapor y el perejil. Mezclar bien.
- Servir la ensalada caliente.
- Opcional: Si usted quiere tenerlo "grueso", tome papas firmes.

Garbanzos con ensalada de limón

1-2 porciones

Ingredientes

Media cucharada de aceite de oliva

1 pizca de cilantro

50 g de garbanzos, lavados y secos

3 aceitunas calamatas, cortadas en mitades y sin semillas

1 cucharada de jugo de limón

Pesto de limón de un limón

2 cucharadas de jugo de naranja

Pesto de naranja

120 ml de agua

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

50g cuscús instantáneo

- Caliente el aceite de oliva a fuego medio.
- Añadir el cilantro, los frijoles, las aceitunas y el zumo de limón. Revuelva bien y fríalo a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.
- Añada el agua, el jugo de limón, el jugo de naranja, las cáscaras y la sal en una sartén. Hierva hasta que hierva y añada el cuscús. Deje enfriar durante cinco minutos.
- Mezcle ambas mezclas para servir.
- Disfruta.

Lechuga con piña

1-2 porciones

Ingredientes

Media ensalada de lechuga

120g Piña, escurrida

Medio tomate, picado en cubitos

1 cebolla tierna, picada

1 patata roja

- Cocer las patatas en una cacerola con agua hasta que estén blandas y enjuagarlas con agua fría. Cortar en cubitos pequeños.
- Poner la lechuga con piña y tomate en un cuenco. Mezclar bien.
- Añadir las patatas y adornar con trozos de cebolla tierna.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de Kumquat con pepino

1-2 porciones

Ingredientes

150 g de Kumquat, en rodajas finas

1 pepino, cortado en rodajas finas

Vestirse:

120 ml de zumo de limón

Un puñado de hojas de menta

2 cucharadas de jengibre

2 cucharadas de agua

2 cucharadas de agave

1 cucharada de salsa de soja

- Ponga todos los ingredientes del aderezo en un recipiente y cierre la tapa. Agítalo bien.
- Mezclar el kumquat y el aderezo y agregar el pepino.
- Mezclar bien y servir.

Ensalada de Calabaza y Aguacate

4 porciones

Ingredientes

500 g de calabaza, cortada en cubitos

1 cucharada de aceite de oliva

2 aguacates, picadas

zummo de limón

Media ensalada de lechuga

Vestirse:

150 ml de yogur vegetariano

3 cucharadas de menta, picada

1 cda. de stevia

2 cucharaditas de semillas de alcaravea

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra

- Precaliente el horno a 200 grados centígrados.
- Distribuya uniformemente las piezas de calabaza en la bandeja de hornear y rocíe con aceite de oliva.
- Hornee por 15 minutos.
- Dejar enfriar los trozos de calabaza fritos.
- Mezcle todos los ingredientes del aderezo.
- Esparza las hojas de la ensalada en los platos y coloque las piezas de calabaza encima. Espolvorear con el aderezo.
- Disfruta.

Ensalada ligera de tomate

4 porciones

Ingredientes

1 cebolla tierna, cortada en rodajas finas
5 tomates, picados
2 pepinos pelados, espiralados o cortados en rodajas finas
6 hojas de albahaca
50g de brotes de alfalfa
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
zumo de limón
1 cucharada de aceite de aguacate

- Mezcle bien todos los ingredientes en un recipiente para ensalada.
- Sirviendo.

Sencillo y delicioso.

Ensalada de pimiento de maíz

1-2 porciones

Ingredientes

Granos de mazorca de maíz

1 tomate picado

1 pimiento rojo picado

1 pizca de pimienta de cayena

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de limón

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra

- Mezcle los ingredientes en un recipiente.
- Dejar reposar durante 10 minutos y servir.
- Opcional: Para un sabor más intenso, dejar reposar en la nevera durante 1-2 horas.

Con un poco de tabasco, todo se pone muy caliente.

Ensalada de maíz

1-2 porciones

Ingredientes

90 g de maíz

50g de pimientos picados

1 cebolla tierna, cortada en cubitos

Pepino, rebanado

Un puñado de hojas de espinaca

Vestirse:

Media cucharada de vinagre de manzana

Media cucharada de mostaza

1 pizca de semillas de alcaravea

1 pizca de cúrcuma

1 pizca de cilantro

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

- Mezclar las verduras en un bol.
- Mezcle los ingredientes del aderezo por separado en un recipiente.
- Junte ambos y déjelos trabajar durante 10 minutos.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de Menta y Melón

1-2 porciones

Ingredientes

Medio melón de su elección, picado y cortado en cubitos

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharadita de jarabe de arce

1 pizca de sal

5 hojas de menta, cortadas en tiras finas

- Poner los trozos de melón en un cuenco.
- Mezcle por separado el jugo de limón y el jarabe de arce. Añadir los trozos de melón y sal.
- Adornar con hojas de menta y servir.
- Disfruta.

Ensalada oriental

1-2 porciones

Ingredientes

Un puñado de hojas de lechuga, trituradas
Un puñado de hojas de col china, trituradas
Brotes de judías 25g
Un puñado de guisantes azucarados
30g Brotes de bambú
30g de zanahorias, picadas
Un brócoli floretes, cortados
2 cucharadas de apio picado

Vestirse:

Media cucharada de salsa de soja
Media cucharada de vinagre de arroz
2 cucharaditas de agua
1 pizca de ajo en polvo
1 pizca de jengibre

- Mezcle bien las verduras.
- Mezcle los ingredientes del aderezo en una batidora hasta obtener una mezcla uniforme.
- Añada el aderezo a la ensalada.
- Sirva y disfrute de inmediato.

Ensalada de brócoli con pimienta

1-2 porciones

Ingredientes

1 pimiento rojo picado
50g de zanahorias, picadas
2 ramilletes de brócoli, cortados
Media rama de apio, cortada
Unas pocas hojas de lechuga

Vestirse:

2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
1 pizca de sal
1 pizca de azúcar
1 pizca de mostaza
1 pizca de pimienta

- Mezcle bien los ingredientes del aderezo en un recipiente hasta que se forme una masa líquida y uniforme.
- Mezcle bien los ingredientes de la ensalada con las hojas de lechuga en un tazón, excepto las hojas de lechuga.
- Añada el aderezo y cúbralo y déjelo escurrir por 30 minutos.
- Adornar el plato con hojas de ensalada y añadir la ensalada.
- Disfruta.

Ensalada de pepino con pimentón

1-2 porciones

Ingredientes

2 pepinos pelados y cortados

4 tomates, picados

1 pimiento verde picado

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

3 cucharadas de jugo de limón

- Mezcle todos los ingredientes.
- Dejar reposar durante 30 minutos.
- Servir y disfrutar.

También un excelente acompañamiento con queso de oveja a la parrilla

Ensalada de Quinoa y coco

2 porciones

Ingredientes

340g Quinoa, cocida
3 cucharadas de aceite de coco
1 diente de ajo molido
1 cucharadita de curry en polvo
1 cucharadita de cilantro
Media cucharadita de ajo en polvo
100 g de rábanos, en cuartos
Un puñado de hojas de cohete
2 rábanos rusticanos picados o en forma de espiral
2 cucharadas de pasas de uva
1 pizca de sal
zumo de limón

- Calentar el aceite de coco y saltear el ajo en él.
- Añadir la quinoa, el curry y el ajo en polvo. Deje hervir a fuego lento y revuelva constantemente hasta que el aroma de la quinoa se desarrolle adecuadamente.
- Salar y dejar enfriar.
- Mezclar el resto de los ingredientes en un recipiente para ensaladas.
- Añadir la quinoamixture, mezclar bien y espolvorear con zumo de limón. Deje reposar unos minutos.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de quinua

2 porciones

Ingredientes

170g Quinoa, cocida
1 diente de ajo molido
1 pepino, cortado en rodajas
Un puñado de hojas de coquete
1 pimiento rojo picado
1 aguacate, picado en cubitos
2 cucharadas de semillas de chía
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de leche de coco
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
zumo de limón

- Añada los ingredientes en un recipiente para ensalada y mezcle bien.
- Al final, rocíe con aceite de oliva, leche de coco y zumo de limón.
- Disfruta.

Ensalada de arroz con frutas

1-2 porciones

Ingredientes

170 g de arroz cocido y enfriado a temperatura ambiente

50 g de fresas, cuarteadas

50g de uvas, la mitad de ellas

1 kiwi, en cuartos

60g Rosa Rosa Rosa Piezas

Medio plátano, picado

1 cucharada de jugo de piña

1 cucharada de yogur de soya, bajo en grasa

Media cucharada de néctar de agave

3 hojas de lechuga a elegir

- Mezclar el arroz cocido, las fresas, las uvas, el kiwi, la piña y el plátano.
- Mezcle el yogur, el néctar de agave y el jugo de piña en un recipiente aparte. Si es necesario, mezclar en el mezclador para obtener una mezcla uniforme.
- Combinar el aderezo con la mezcla de arroz.
- Adornar y disfrutar en hojas de ensalada.

Cebollas rojas con ensalada de repollo rojo

1-2 porciones

Ingredientes

Media cabeza de col roja, cortada en trozos pequeños

Medio tomate, picado en cubitos

Media cebolla roja, cortada en anillos finos

Media pimienta, picada

2 cucharadas de cilantro picado

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

Medio limón

- Mezcle bien la col, el tomate, la cebolla y el pimiento en un tazón.
- Adorne con cilantro, sal y pimienta o sazone al gusto.
- Exprima el limón sobre la lechuga y rocíe con ella.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de remolacha y apio

1-2 porciones

Ingredientes

zum de naranja

zum de limón

4 remolachas peladas y ralladas finamente

2 cucharadas de apio

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

Algunas hojas de lechuga romana

- Mezclar los jugos con la remolacha y el apio.
- Sazone con sal y pimienta.
- Colocar la remolacha con la mezcla de remolacha en un plato de hojas de lechuga.
- Servir y disfrutar.
- Opcional: Adornar con un poco de apio extra.

Ensalada rápida de Quinoa y col rizada

4 porciones

Ingredientes

170 g de Quinoa

70 g de col, picada

400 ml de caldo de verduras

4 cucharadas de edamame, cocido

Media cucharada de sal de ajo

- Poner en una cacerola la quinoa, caldo de verduras, col y sal. Mezclar bien.
- Cerrar la tapa y cocinar durante 8 minutos a alta presión.
- Deje que la presión escape normalmente.
- Colocar la mezcla en un recipiente.
- Cocer el edamame en agua hirviendo durante 5-10 minutos en una sartén normal.
- Añada Edamame cocido a la mezcla en el recipiente. Mezclar bien.
- Listo.

Ensalada de verduras de verano

1-2 porciones

Ingredientes

1 remolacha, picada
6 rábanos, cortados en rodajas
1 Naranja
Media cebolla, picada en cubitos
1 calabacín, espiral o rebanado fino
1 pimiento rojo picado
Un puñado de almendras

Vestirse:

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de orégano
1 diente de ajo molido
2 gotas de estevia
2 cucharadas de leche de coco
1 cucharada de perejil picado
zumo de limón
1 pizca de sal

- Sudar los calabacines en aceite de coco.
- Luego agregue todos los ingredientes de la ensalada y los calabacines en un recipiente para ensalada y mezcle.
- Mezclar los ingredientes del aderezo y luego agregar a la ensalada.
- Disfruta.

En vez de almendras, también me gusta tomar trozos de nueces picadas.

Ensalada de batatas con jengibre

1-2 porciones

Ingredientes

200 g de boniatos, cortados en cubitos

1 manzana pelada y cortada

1 cebolla, picada

1 cucharadita de jengibre molido

1 pizca de vinagre de arroz

- Cocer las batatas al vapor en una olla a vapor hasta que estén ligeramente blandas. Alternativamente, cocine en una cacerola y escurra.
- Pelar y cortar sólo después!
- Mezclar los ingredientes y sazonar con vinagre de arroz.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de Taco

2-3 porciones

Ingredientes

Pasta:

60g de semillas de girasol
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de semillas de alcaravea
1 cucharadita de pimienta
1 pizca de sal

Salsa de marañón:

150 g de nueces de anacardo, remojadas
zumo de limón
1 pizca de sal
250 ml de agua

Mojada de aguacate:

1 aguacate, picado en cubitos
Media cebolla, picada en cubitos
2 tomates
1 cucharadita de semillas de alcaravea
zumo de limón
1 pizca de sal
1 cucharada de aceite de oliva

Ensalada a elegir

- Mezclar todos los ingredientes de la pasta y mezclarlos hasta obtener una mezcla homogénea.
- Mezclar las nueces de cajuil con agua y zumo de limón hasta obtener una mezcla homogénea. Aderezo.
- Mezclar ambas mezclas mezcladas.
- Limpiar y cortar la ensalada. Colocar las hojas de lechuga en un plato.
- Mezclar los ingredientes del aguacate y extenderlos sobre las hojas de lechuga.
- Pegar y mezclar las mezclas de nueces de anacardo finalmente como cobertura.

- Disfruta.

Ensalada de tofu

1-2 porciones

Ingredientes

Medio bloque de tofu

1 cucharada de mayonesa vegetariana

50g Levadura nutricional

1 rama de apio, cortada

50g de pimientos picados

Media cucharada de eneldo

1 pizca de polvo de cúrcuma

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

- Presione el tofu junto con un paño para exprimir el exceso de líquido.
- Triturar el tofu con un tenedor y ponerlo en un tazón.
- Mezclar la pasta de tofu con los ingredientes restantes.
- Dejar reposar durante una hora para que la comida tenga tiempo de desarrollar su aroma.
- Servir y disfrutar.
- Opcional: decorar el plato con hojas de ensalada y servir encima la mezcla de tofu.

Ensalada de Tomate con Girasol y Maíz

1-2 porciones

Ingredientes

300 g de tomates, cortados en cubitos

Un puñado de semillas de girasol

1 cebolla tierna, finamente picada

1 pepino, cortado en rodajas

60 ml de zumo de limón

1 cucharadita de aceite de semilla de uva

Unas pocas hojas de lechuga

90 g de zanahorias, cortadas en rodajas

- Mezcle todos los ingredientes. Espolvorear con jugo de limón al final.
- Servir y disfrutar.
- Opcional: Para más sabor en la nevera, dejar reposar durante dos horas.

También es delicioso freír las semillas de girasol en una sartén un poco antes.

Ensalada de pepino yogur vegetariano

1-2 porciones

Ingredientes

250g de yogur vegano bajo en grasa

2 cucharadas de vinagre

2 cucharaditas de Stevia

Media cucharadita de eneldo

1 pepino, pelado y cortado en rodajas finas

4 tomates, cortados en cubitos

1 pimiento verde, picado en cubitos

Media cebolla, cortada en rodajas finas

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

- Revuelva la stevia, el vinagre y el eneldo en el yogur.
- Sazone con sal y pimienta.
- Añada los tomates, el pepino, el pimiento y la cebolla. Revuelva bien.
- Cubra y deje reposar de 2 a 4 horas. Revuelva ocasionalmente.
- Revuelva y sirva.
- Disfruta.

Ensalada de judías de ñame

1-2 porciones

Ingredientes

240g Judías de ñame, picadas
120 g de zanahorias cortadas en rodajas
250 ml de jugo de naranja
250 ml de zumo de piña
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de jugo de limón

- Cocine la naranja, la piña, el jugo de limón y limón en una sartén durante 20 minutos a fuego medio.
- Deje enfriar la masa fundida terminada durante 20 minutos.
- Mezclar los frijoles y las zanahorias en un tazón.
- Vierta la mezcla por encima y mezcle bien.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de calabacín con cebolla tierna

1-2 porciones

Ingredientes

130 g de maíz

100 g de calabacín espiralado

1 cebolla tierna, picada

Media cucharada de zumo de limón

Un puñado de rábanos, cortados en rodajas

2 cucharadas de albahaca

1 cucharadita de salsa de soja

1 pizca de pimienta negra

Un cuarto de lata de frijoles negros, lavados y secos

- Mezcle el maíz, los calabacines, las cebolletas, el jugo de limón, la salsa de soya y la pimienta negra en un tazón.
- Añada los rábanos, la albahaca y los frijoles negros. Mezclar cuidadosamente.
- Cubrir la cama y dejarla en el frigorífico durante dos horas.
- Servir y disfrutar.

Ensalada de ciruela con melocotón y plátano

1-2 porciones

Ingredientes

2 ciruelas, sin semillas y cortadas

1 melocotón, deshuesado, pelado y cortado

Medio plátano, pelado y cortado

30g de uvas

Un cuarto de chile picado en trocitos

Un cuarto de lechuga, finamente picada

- Ponga las frutas en un tazón y mezcle bien. Al hacerlo, escurra el jugo tanto como sea posible.
- Mezclar con las hojas de la ensalada.
- Refine con trozos de chile.
- Servir y disfrutar.

Fuentes de la información de imagen/impresión

Fotos de la portada: depositphotos. com;

@ Shaiith79; @ ehaurylik; @ Subbotina

Edición impresa de la edición en rústica en blanco y negro:

Amazon Media EU S. à. r. l.

5 Rue Plaetis

L-2338 Luxemburgo

Otras impresiones:

epubli, un servicio de neopubli GmbH, Berlín

Mattis Lundqvist

Representado por: Christina Sorg c/o Papyrus Authors Club

R. O. M. Logicware GmbH

Pettenkoferstr. 16-18

10247 Berlín

Table of Contents

[Ensalada de piña con plátano](#)
[Ensalada de manzana y apio](#)
[Ensalada de alcachofa](#)
[Ensalada asiática](#)
[Ensalada de Berenjenas con garbanzos](#)
[Ensalada de berenjenas](#)
[Ensalada alcalina](#)
[Ensalada de pera y fruta](#)
[Ensalada de frijoles con semillas de alcaravea](#)
[Arroz integral con ensalada de maíz](#)
[Ensalada de melón de colores](#)
[Ensalada de frijoles y pepino](#)
[Ensalada de granada simple](#)
[Ensalada de remolacha simple](#)
[Guisantes y ensalada de naranja](#)
[Ensalada de Fresa y Espinaca](#)
[Ensalada fina de garbanzos](#)
[Frijoles Frutos Ensalada de Quinoa](#)
[Magia de frutas con ensalada de quinua](#)
[Ensalada de Quinoa Sana](#)
[Ensalada de Granada y Menta con Quinoa](#)
[Ensalada de Quinoa y Granada](#)
[Ensalada de Pomelo-Avocado-Jengibre](#)
[Ensalada de pomelo y aguacate](#)
[Ensalada de judías verdes con tomate](#)
[Ensalada de pepinillos-caballos](#)
[Ensalada de pepinillo y melón](#)
[Pepino - Ensalada](#)
[Ensalada de pepino y tomate](#)
[Ensalada de melón dulce](#)
[Ensalada de uva Cardamomo](#)
[Ensalada de zanahoria y manzana](#)
[Zanahoria-Raisin-Piña-Ensalada](#)
[Ensalada de patatas de la olla a presión](#)
[Garbanzos con ensalada de limón](#)

[Lechuga con piña](#)
[Ensalada de Kumquat con pepino](#)
[Ensalada de Calabaza y Aguacate](#)
[Ensalada ligera de tomate](#)
[Ensalada de pimiento de maíz](#)
[Ensalada de maíz](#)
[Ensalada de Menta y Melón](#)
[Ensalada oriental](#)
[Ensalada de brócoli con pimienta](#)
[Ensalada de pepino con pimentón](#)
[Ensalada de Quinoa y coco](#)
[Ensalada de quinua](#)
[Ensalada de arroz con frutas](#)
[Cebollas rojas con ensalada de repollo rojo](#)
[Ensalada de remolacha y apio](#)
[Ensalada rápida de Quinoa y col rizada](#)
[Ensalada de verduras de verano](#)
[Ensalada de batatas con jengibre](#)
[Ensalada de Taco](#)
[Ensalada de tofu](#)
[Ensalada de Tomate con Girasol y Maíz](#)
[Ensalada de pepino yogur vegetariano](#)
[Ensalada de judías de ñame](#)
[Ensalada de calabacín con cebolla tierna](#)
[Ensalada de ciruela con melocotón y plátano](#)